



今週の献立



	5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風ソテー れんこんのマヨサラダ 456kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 信田煮 ほうれん草のしその実和え 365kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ちくわと卵の炒め物 きゅうりの塩昆布もみ 442kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 はんぺんのそばろ煮 絹さやのかにかま浸し 357kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け 菜の花と錦糸卵の菜種和え 387kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豆腐のくず煮 絹さやのきのこソテー 396kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 豚バラと大根の甘辛煮 きゅうりのわさび和え 443kcal 2.6g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	紅茶 38kcal 0.0g	バニラミルク 87kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g
昼食	ごはん すまし汁 アジの焼き浸し 大根とにんじんのなます あみの佃煮 398kcal 3.7g	ごはん わかめスープ 肉みそ豆腐 三色ナムル みかん缶 598kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 カレイの甘酢あん 里芋の白煮 パイン缶 493kcal 2.5g	グリーンピースごはん すまし汁 ブリの照り焼き ブロッコリーの桜えびあん 梅ゼリー しば漬け 586kcal 3.8g	ごはん コンソメスープ えび団子のトマト煮 レタスのシーザーサラダ つぼ漬け 491kcal 4.1g	ごはん たまごスープ 鶏肉の五目炒め かぼちゃのクリーム煮 赤かつぱ漬け 501kcal 4.4g	ごはん コンソメスープ 牛肉コロッケ えんどう豆のツナサラダ たくあん 541kcal 3.7g
おやつ	ホットケーキ 80kcal 0.2g	プリン 73kcal 0.1g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	レモンケーキ 139kcal 0.1g	セレクト	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	ばかうけ 52kcal 0.2g
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉とカリフラワーの旨煮 キャベツのキムチ和え フルーツカクテル 472kcal 2.6g	ごはん すまし汁 白身魚の酒蒸し アスパラの煮浸し 田舎漬け 352kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 豚血 青梗菜のごま酢和え 桜漬け 431kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 和風ロールキャベツ れんこん金平 白花煮豆 418kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き 切干大根ときゅうりの和え物 りんご缶 524kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 サワラの梅肉焼き いんげんのピーナツ和え ぶどう缶 468kcal 2.5g	ごはん すまし汁 赤魚の煮付け 小松菜のしらす和え 三色煮豆 378kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1507kcal 9.5g	1501kcal 10.0g	1551kcal 8.2g	1557kcal 9.9g	1509kcal 9.0g	1556kcal 9.2g	1544kcal 9.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。